

Programa OnTrak™ para el Control de Peso

OnTrak está personalizado sólo para usted. Está diseñado para ayudarle a aumentar su salud y mejorar su vida. Si busca lograr y mantener un peso saludable, OnTrak puede ayudarle.



Muchas personas luchan con su peso. Es posible que haya intentado cambiar su peso antes, pero los programas anteriores no funcionaron para usted. Tal vez ha perdido la confianza y siente que el éxito está fuera de su alcance. Pero, los estudios muestran que las metas alcanzables y el apoyo de otras personas pueden ayudar a generar un cambio duradero.

Cómo le ayudamos

Ahora es el momento de sentirse mejor. Nuestro objetivo es apoyarle a alcanzar sus metas de salud y bienestar. OnTrak ha ayudado a muchas personas que enfrentaban retos difíciles. Estamos aquí para ayudarle también.

El programa OnTrak es un trabajo de equipo. Como miembro de OnTrak, usted recibe:

Entrenamiento Individual de Parte de una Enfermera – Su enfermera Entrenadora de Salud le escuchará con compasión y sin juzgar. Su Entrenadora de Salud siempre está ahí para alentarle hacia sus metas.

Consejería Individualizada – Su consejero trabajará con usted en lo que es más importante para usted. La consejería puede ayudarle a alcanzar sus metas para un peso saludable. Puede aprender nuevas formas de abordar los desafíos y manejar situaciones difíciles.

Visitas al Especialista – Podría reunirse con un nutricionista para ayudarle a crear un plan de alimentación saludable. Si se le recomienda, también puede visitar a un médico de OnTrak para algunas condiciones.

OnTrak está diseñado para usted. Es confidencial y conveniente. Puede completar el programa a su propio ritmo, en su propio tiempo.

¿Quiere estar más feliz con su calidad de vida?

El programa OnTrak puede ser su respuesta.



1-866-517-1417

stayontrak.com

contact@stayontrak.com

Nota: OnTrak está disponible para miembros elegibles de ciertos planes de salud. Si su membresía en el plan de salud termina, ya no será elegible para el programa y los servicios de OnTrak.

See reverse for English.

OnTrak™ Program for Weight Management

OnTrak is personalized just for you. It's designed to help you improve your health and live better. If you are looking to achieve and maintain a healthy weight, OnTrak may help.



Many people struggle with their weight. You may have tried to change your weight before, but past programs didn't work for you. Maybe you've lost your confidence and feel like success is out of reach. However, research shows that achievable goals and support from others can help lead to lasting change.

How We Help

It's time to feel better. Our mission is to support you in reaching your goals for health and well-being. OnTrak has helped many people facing difficult challenges. We are here to help you too.

The OnTrak program is a team effort. As an OnTrak member, you receive:

Individual Care Coaching by a Nurse – Your nurse Care Coach will listen to you and support you with compassion and without judgment. Your Care Coach is always there to encourage you toward your goals.

One-on-one Counseling – Your counselor will work with you on what is most important to you. Counseling may help you achieve your goals for a healthy weight. You may discover new ways to face challenges and manage difficult situations.

Specialist Visits – You may meet with a dietician who can help you create an eating plan. If recommended, you also may visit an OnTrak doctor for certain conditions.

OnTrak is designed for you. It's confidential and convenient. You complete the program at your own pace, on your own time.

Want to be happier with your quality of life?

The OnTrak program may be your answer.



OnTrak™

1-866-517-1417

stayontrak.com

contact@stayontrak.com

Note: OnTrak is available to eligible members of select health plans. If your membership with your health plan ends, you will no longer be eligible for the OnTrak program and services.